

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah periode dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan-perubahan (pubertas) terjadi selama masa remaja, yang mencakup perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja perempuan mengalami perubahan fisik, termasuk menstruasi, pinggul yang lebar dan membesar, payudara yang membesar, kulit yang lebih tebal, dan kelenjar keringat yang lebih aktif (Komariah, 2024). Menstruasi merupakan keluarnya darah dari dalam Rahim melalui vagina, yang biasanya terjadi sebulan sekali dan mulai pada usia 12-15 tahun. Masa menstruasi biasanya berlangsung antara 3-7 hari (Rahmadhayanti E, 2024). Umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri / dismenore yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Rahmadhayanti E, 2024).

Menurut data yang dirilis oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2021, jumlah kasus dismenore di seluruh dunia sangat tinggi, dengan 90% wanita dari 1.769.425 jiwa mengalami dismenore berat. Di sisi lain, 59.671 orang di Indonesia, atau 54,89% dari populasi, mengalami dismenore primer (Nurfadilah et,al,2020). Sebanyak 46.9% remaja putri di Sumatera Utara mengalami nyeri ringan, dan 19,5% mengalami nyeri hebat dari 113 siswa SMA Trisakti Medan pada tahun 2020. (Tri Marini SN & Nilda Yulita Siregar, 2024).

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia, dan berlangsung selama satu sampai beberapa hari. Nyeri haid lebih dari 50 % menyebabkan sekitar 10% wanita tidak dapat melakukan aktivitas harian selama 1 hingga 3 hari setiap bulannya. Nyeri haid menyebabkan kurang lebih 25% remaja tidak hadir di sekolah (Anurogo, 2020).

Nyeri haid atau dismenore disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, yang menyebabkan rasa sakit. Pada beberapa wanita, faktor psikologis juga berperan dalam terjadinya dismenore. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%. Angka kejadian nyeri

menstruasi pada usia produktif di Indonesia berkisar 55%, dan nyeri menstruasi mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang menyebabkan banyak ketidakhadiran di sekolah dan kantor. 50-60% wanita membutuhkan analgesik untuk mengatasi dismenore (Siswati & Indarsita, 2021).

Nyeri pada perut bawah yang menjalar ke pinggang selama menstruasi yang disertai dengan sakit kepala berlangsung selama tujuh hari. Orang yang mengalami dismenore mengalami perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu, dan sulit berkonsentrasi. Selain mengganggu aktivitas, menstruasi menyebabkan masalah fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi, seperti kelelahan dan amarah, yang berdampak pada wanita selama menstruasi (Oktaviani & Lidiana, 2023). Nyeri dismenore menyebabkan ketidakaktifan dan keterbatasan aktivitas jika tidak atasi (Nugraheni et al., 2024).

Pada remaja putri, dismenore primer dapat berdampak fisik dan psikologis. Dampak fisik: nyeri perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung, mual, muntah, pusing, dan tidak nafsu makan. Efek psikologis: perubahan mood, gelisah, mudah marah, bahkan pingsan adalah efek psikologis yang paling umum saat dismenore. (Komariah 2024). Wanita dengan dismenore juga mengalami mual, muntah, dan diare, yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Banyak wanita masih menganggap nyeri haid sebagai hal biasa dan percaya bahwa sakitnya akan hilang dalam 1-3 hari. Meskipun demikian, nyeri haid dapat menjadi gejala dan tanda suatu penyakit, seperti endometritis, yang dapat menyebabkan kesulitan mendapat keturunan. Oleh karena itu, penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan. karena jika tidak ditangani, hal itu akan berdampak pada aktivitas remaja. Banyak remaja perempuan tidak tahu cara menyembuhkan dismenore. Akibatnya, mereka menghadapi masalah setiap kali haid (Oktaviani & Lidiana, 2023).

Dampak dismenorea mengganggu rutinitas remaja putri rasio kehadiran siswa yang lebih rendah, penurunan kualitas hidup, penurunan aktivitas fisik, gangguan pada fokus belajar, dan hubungan sosial yang tidak sehat. Situasi

tersebut dapat berdampak pada ekonomi global serta kualitas hidup dan kesehatan individu. (Apriliani ,2021),

Dismenore dapat diatasi dengan dua metode farmakologis dan non farmakologis. Penanganan dismenorea dilakukan dengan cara nonfarmakologi yaitu dengan cara tindakan pemberian terapi buli –buli panas adalah salah satu bentuk intervensi keperawatan untuk mengurangi nyeri yang melibatkan menghangatkan area tertentu dengan menggunakan kantong buli-buli atau botol air hangat(Purwaningsih et al., 2024).Buli-buli panas adalah teknik pengompresan yang menggunakan buli-buli panas atau botol air panas yang dibungkus dengan kain. Teknik ini memungkinkan panas dari buli-buli masuk ke dalam tubuh, melonggarkan pembuluh darah, mengurangi ketegangan otot, dan mengurangi nyeri haid. Untuk mengurangi nyeri, buli buli panas sangat membantu. Buli buli panas atau kompres hangat melebarkan jaringan fibrosa dan memperlancar aliran darah secara fisiologis(Oktaviani & Lidiana, 2023). Buli buli panas memicu vasodilatasi pada pembuluh darah, yang pada gilirannya meningkatkan aliran darah ke jaringan. Ini akan meningkatkan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel, meningkatkan pembuangan zat-zat, dan mengurangi nyeri haid primer yang disebabkan oleh penurunan suplai darah ke endometrium (Munthe et al., 2021).

Oleh karena itu, nyeri saat haid akan berkurang karena darah menstruasi akan keluar dengan mudah. Berdasarkan data dan teori, dapat disimpulkan bahwa terapi buli – buli panas sangat membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi (disminorea), yang melibatkan relaksasi otot dan pengurangan nyeri. Dalam kasus remaja perempuan, terapi buli- buli panas juga dapat membantu mengurangi atau menghilangkan nyeri (No et al., 2024).Penerapan pemberian buli buli panas untuk penggunaan buli-buli panas membuat sirkulasi darah lancar sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun dan nyeri berkurang (Sianturil et al., 2024)

Menurut penelitian(Lisa et,al. 2023),buli-buli panas menurunkan nyeri dismenore dengan nilai signifikansi $<0,05$. Hasilnya menunjukkan bahwa 8 responden menunjukkan tingkat nyeri sedang sebelum perawatan dengan buli

–buli panas (47,0%) dan 10 responden menunjukkan tingkat nyeri nol setelah perawatan.

Menurut penelitian (Arlym, 2023), terapi buli –buli panas pada remaja yang mengalami nyeri dismenore dapat dikurangi dengan melakukannya satu kali sehari pada hari pertama dan kedua menstruasi selama 15-20 menit menggunakan buli-buli panas dengan suhu 40-50°C.

Hasil penelitian (De Ifina et,al 2022) , menunjukkan bahwa nyeri haid turun rata-rata sebesar 2,533 jika dibandingkan dengan sebelum pemberian terapi buli – buli panas. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemberian terapi buli – buli panas dan penurunan nyeri haid.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 17 Medan dari 10 siswi yang mengalami dismenore tidak mengetahui bagaimana cara menangani dan mengatasi nyeri haid, maka dilakukan penelitian tentang pengaruh buli – buli panas / kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 17 Medan.

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana penerapan pemberian buli buli panas mengurangi nyeri haid ada remaja putri?

C. TUJUAN STUDI KASUS

1. Tujuan Umum

Menggambarkan penerapan pemberian buli buli panas mengurangi nyeri haid pada remaja putri?

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik remaja putri yang mengalami nyeri haid / dismenore
- b. Menggambarkan keadaan nyeri haid sebelum pemberian buli-buli panas pada remaja putri
- c. Menggambarkan keadaan nyeri haid setelah pemberian buli – buli panas pada remaja putri
- d. Membandingkan keadaan nyeri haid sebelum dan sesudah pemberiaan buli – buli panas pada remaja putri

D. MANFAAT STUDI KASUS

1. Bagi Subyek Penelitian

Memberikan informasi tentang metode non-farmakologis yang efektif, seperti kompres hangat, untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi, menambah pengetahuan kasus pada penerapan buli –buli panas dapat mengurangi nyeri haid.

2. Bagi tempat penelitian

Meningkatkan dan menambah pengetahuan mengenai pemberian buli buli panas pada saat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di sma, sebagai masukan dalam mengatasi nyeri haid.

3. Bagi institusi D-III keperawatan kemenkes poltekkes medan

Menjadi sumber data dan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai dismenore dan intervensi non-farmakologis, serta membuka ruang bagi studi lain yang mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi. Dan untuk menambah referensi di perpustakaan.